

平成29年 10月分 給食予定献立表



日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後 午前	栄 養 価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
18 水	7分つき飯 焼き魚(ししゃも) 五目豆煮 味噌汁 (なめこ・豆腐)	七分つき米 油 こんにゃく 砂糖 ●食パン	普通牛乳 油揚げ 大豆 ししゃも 絹ごし豆腐 米みそ かつお節	ごぼう 人参 なめこ 長ねぎ いちごジャム バナナ	牛乳 ★ジャムサンド 果物(バナナ) 牛乳 菓子	エネルギー 523 kcal たんぱく質 23.7 g 脂 質 14.0 g 食塩相当 2.4 g
19 木	ビビンバ丼 中華風野菜スープ 花みかん	精白米 砂糖 ごま油 ごま(いり) じゃがいも 片栗粉 マーガリン	普通牛乳 かたくちいわし (煮干し) 豚挽き肉 ベーコン 乾燥わかめ	しょうが もやし ほうれん草 人参 玉ねぎ みかん	牛乳 ★じゃが芋のガレット 牛乳 小魚	エネルギー 483 kcal たんぱく質 16.1 g 脂 質 16.2 g 食塩相当 1.7 g
20 金	焼き鳥麺 グリーンサラダ	●うどん 油 ●薄力粉 砂糖	普通牛乳 かつお 節 鶏肉 ●卵 ●なると	小松菜 長ねぎ さやいんげん きゅうり キャベツ みかん	牛乳 ★ホットケーキ 果物(みかん) 牛乳 菓子	エネルギー 513 kcal たんぱく質 24.1 g 脂 質 19.8 g 食塩相当 2.2 g
23 月	スパゲティー ミートソース ポテトサラダ 果物(りんご)	●スパゲティー 油 バター じゃがいも ●マヨネーズ 精白米	普通牛乳 かたくちいわし (煮干し) 豚ひき肉	人参 玉ねぎ トマト缶 きゅうり りんご	麦茶 ★焼きおにぎり 牛乳 小魚	エネルギー 579 kcal たんぱく質 17.2 g 脂 質 17.4 g 食塩相当 0.9 g
24 火	さつまいもごはん 鯖のみそ煮 味噌汁 (ねぎ・わかめ) ほうれん草ともやしの ごま和え	精白米 さつまいも ごま(いり) 砂糖 ●フランスパン	普通牛乳 鯖 米みそ 乾燥わかめ かつお節	しょうが もやし ほうれん草 長ねぎ えのきたけ グレープフルーツ	牛乳 ★ラスク 果物(グレープフルーツ) 牛乳 菓子	エネルギー 575 kcal たんぱく質 23.6 g 脂 質 15.2 g 食塩相当 3.4 g
25 水	食パン シーフードグラタン 温野菜 (人参・ブロッコリ) トマト(1/6コ)	●食パン ●カロ 油 ●薄力粉 バター さつまいも 芋	普通牛乳 海老 イカ チュールチーズ	玉ねぎ トマト 人参 ブロッコ リー りんご オレンジ	★野菜・果物ジュース ★焼き芋 牛乳 菓子	エネルギー 461 kcal たんぱく質 16.0 g 脂 質 13.6 g 食塩相当 1.9 g
26 木	7分つき飯 豚肉の生姜焼き 味噌汁(大根) 小松菜のおかか和え	七分つき米 砂糖 油 ●薄力粉	普通牛乳 豚肉 米みそ かつお節 ●卵 ホイップクリーム	しょうが 大根 玉ねぎ 小松菜 えのきたけ	ミルクティー ★ロールケーキ 牛乳 果物	エネルギー 598 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 21.0 g 食塩相当 1.3 g
27 金	カレーライス ナムル 花みかん	精白米 いりごま じゃがいも 油 砂糖 ごま油 ●食パン	普通牛乳 豚肉 ウィンナーソー セージ チュールチーズ	玉ねぎ 人参 チンゲン菜 緑豆もやし みかん ピーマン	牛乳 ★ピザトースト 牛乳 菓子	エネルギー 589 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 19.3 g 食塩相当 2.3 g
30 月	けんちんうどん ひじきのサラダ	●うどん 里芋 ごま油 ●薄力粉 黒砂糖 バター	普通牛乳 鶏肉 ハム 油揚げ かたくちいわし (煮干し)	大根 人参 小松 菜 きゅうり バナナ	牛乳 ★黒糖蒸しパン 果物(バナナ) 牛乳 小魚	エネルギー 486 kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 17.1 g 食塩相当 2.3 g
31 火	5分つき飯 豚肉とごぼうの土佐煮 味噌汁 (白菜・えのき) ブロッコリー	半つき米 砂糖 こんにゃく マーガリン 	普通牛乳 豚肉 かつお節 米みそ ●卵	ごぼう 人参 白菜 えのきたけ ブロッコリー かぼちゃ	麦茶 ★かぼちゃプリン 牛乳 果物	エネルギー 443 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 12.0 g 食塩相当 1.2 g
				月平均栄養価	エネルギー 526 kcal 脂 質 16.5 g	タンパク質 19.9 g 食塩相当量 2.1 g

(●印はアレルギー除去対象食品です)

★印は手作りのおやつです

※都合により献立の変更がある場合もあります。

【今月の行事食】4日：「お月見」はすすきや萩を飾り、月見団子や里芋をお供えし、農作物の収穫や恵みに感謝しながら、月を眺める風習です。園ではおやつにお月見団子を出します。

